

DIA  
**D**  
**SAÚDE**  
**PARA ELAS:**  
*Caminhos do  
Bem-estar*



**INSTITUTO  
FEDERAL**  
Paraíba

Campus  
João Pessoa

# Programação

**DIA 08/03/2023**

**Local: Auditório José Marques**

9h00 Recepção das mulheres

9h30 Café da Manhã

9h30 Apresentação cultural

10h Mesa: "Sexualidade Feminina: Desmistificando Tabus"

Dra. Thassia Mariz Melo de Paula -

Marisa Sampaio - Sexóloga e Coach Sexual.

Me. Graciela Maria Carneiro Maciel

**Local: Hall**

13h30 - CP FIOS E FORMAS - Corte e escova

**Local: Auditório de Engenharia Elétrica**

13h30 - Meditação Saúde da Mulher - Eric Flor Francisco

15h00 - Dança do Ventre - Profa. Vanessa Lira

16h00 - Defesa Pessoal - Prof. Adenilson Targino

*Servidoras interessadas em participar das oficinas (dança, defesa pessoal, meditação e massagem) e exames preventivos deverão fazer sua inscrição por meio do SUAP (caminho: gestão de pessoas - qualidade de vida - eventos).*

*Exames de mamografia - 50 a 69 anos. Caso tenha histórico familiar, a partir dos 35 anos.*

*Citologia: a partir de 35 anos. Levar RG, CPF e*

*Comprovante de residência para agendar os exames.*

**VAGAS LIMITADAS! INSCREVA-SE!**



**INSTITUTO FEDERAL**  
Paraíba  
Campus João Pessoa



# Programação

**DIA 09/03/2023**

**Local: Hall - 08h00 às 12h00 - SPA Saúde e Bem-estar**

08h00 - SESC - Mamografia e Citopatologia

08h00 - GEAP - Glicemia, Verificação pressão arterial e IMC

08h00 - FACULDADE SANTA EMÍLIA DE RODAT - Verificação de glicemia e pressão arterial, tipagem sanguínea, autoexame das mamas e orientações em saúde mental.

08h00 - INSTITUTO ANA HICKMANN - Escova e maquiagem

08h00 - MARY KAY - Oficina de automaquiagem

08h00 - RACCO COSMÉTICOS - Limpeza de Pele

**Local: Sala de Vídeo da Biblioteca**

09h00 - Aplicação de Thai Massagem - Tarcísio Duarte da Costa (fisioterapeuta, terapeuta integrativo e representante do ITM - International Thai Massage School - em João Pessoa)

**Local: Auditório de Engenharia Elétrica**

10h00 - Oficina de Autocuidado e Automassagem - do físico ao espiritual - Eric Flor Francisco

**Local: Sala virtual - 10h00 - Diálogos Femininos sobre Investimento.** Profa. Rebeca Cordeiro da Cunha

**Local: Hall - 12h00 às 16h00**

12h00 - SESC - Mamografia e Citopatologia

**Local: Auditório de Engenharia Elétrica**

15h00 - Reunião para Instalação do Comitê Gestor de Combate à Violência de Gênero e Assédio Moral

**Apoio:**



**INSTITUTO FEDERAL**  
Paraíba  
Campus João Pessoa

